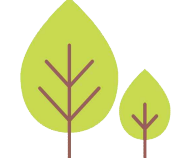


10월 식 단 표 (새 싹 반)

구분	<알레르기 유발식품>			1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			바나나,유기농두유⑤	닭고기죽⑮	개 천 절 
점심	- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. “국 없는날” : 일품요리(금요일) 제공하는 날에 국물을 통한 나트륨 섭취를 줄이고자 ‘국 없는 날’을 운영합니다. ※ 연령발달에 따라 ‘0세 중 이유식 완료 단계’ 급식대상자에게 1~2세 식단을 제공할 수 있습니다.			잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 달걀간장소스구이⑤⑥⑮ 브로콜리양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 어묵양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨ 유기농요구르트② 우유식빵, 유기농우유①②⑥	
오후간식				찐감자, 유기농결명자차		
열량/단백질				417 kcal / 18 g	441 kcal / 17 g	
구분	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	대체휴일 	(수제)당근스프②⑥	샤인머스켓,유기농우유②	동태현살생선죽⑤⑥	한 글 날 	단호박죽
점심		백미밥 호박맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 두부감자된장국⑤⑥ 임연수무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑩ 시금치달걀볶음①⑤ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		크래미채소주먹밥 ①⑤⑥⑧ 근대된장국⑤⑥ 김치⑨
오후간식		찐고구마, 배	채소수제비⑥	마구마구밤식빵, 유기농우유①②⑥		
열량/단백질		438 kcal / 15 g	434 kcal / 19 g	438 kcal / 16 g		275 kcal / 12 g
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 생일	17(토)
오전간식	오아스틱유기농글레이즈요거트②	현미씨리얼,유기농우유②	파프리카죽	모닝빵,유기농보리차①②⑥	굴	흑임자죽
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 달걀채소조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀양파국① 두부구이⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 숙음배추된장국⑤⑥ 쇠고기채소불고기 ⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ (수제)파프리카스프② ①⑤⑥ 들깨버섯볶음⑤ 백김치⑨	잔치국수⑤⑥ 미니채소튀김①⑤⑥ 김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티⑥⑫	돈육야채볶음밥, 유기농작두콩차⑤⑥⑩	파송송만둣국, 샤인머스켓⑤⑥⑩	저당고구마맛탕, 유기농옥수수차⑤	우유식빵, 유기농우유①②⑥	
열량/단백질	418 kcal / 18 g	462 kcal / 20 g	439 kcal / 17 g	453 kcal / 11 g	442 kcal / 16 g	280 kcal / 8 g
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식	미역죽⑤⑥	아욱죽⑤⑥	배,유기농우유②	단호박죽	바나나,유기농우유②	김자죽⑤⑥
점심	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 너비아니채소볶침 ⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 달걀파프리카볶음①⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	잡곡밥 숙주묵국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	백미밥 맑은순두부청국장⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	참치양배추덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 다진돈육감자조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	쇠고기가지밥*양념장 ⑤⑥⑩ 시금치맑은국 김치⑨
오후간식	쌀국수, 파인애플⑤⑥⑩	통밀식빵, 유기농우유①②⑥	크래미부추전, 유기농보리차①⑤⑥⑧	꼬치어묵탕⑤⑥	단호박찐, 유기농메밀차③	
열량/단백질	424 kcal / 14 g	417 kcal / 17 g	420 kcal / 18 g	412 kcal / 20 g	429 kcal / 17 g	276 kcal / 10 g
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	배,유기농우유②	달걀죽①	그레인리씨리얼유기농우유②	녹두죽	샤인머스켓,유기농치즈②	오곡죽
점심	백미밥 두부새우살맑은국⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙음배추나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀부추맑은국⑤⑥⑮ 코다리양념찜⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 백김치⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은장국⑤⑥ (수제)돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 연근흑임자소스샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨	<국 없는 날> 짜장밥⑤⑥⑩ 물만두찜⑤⑥⑩ 무채들깨볶음⑤ 백김치⑨ 유기농요구르트② 옥수수식빵, 유기농우유①②⑥	크림스프②⑥ 식빵잼토스트①②⑥ 두유⑤
오후간식	고구마야채튀김, 유기농결명자차⑤⑥	청경채볶음우동⑤⑥	바나나,유기농주스	유기농플레인요거트* 모듬토피②		
열량/단백질	452 kcal / 26 g	433 kcal / 19 g	428 kcal / 18 g	420 kcal / 15 g	424 kcal / 17 g	269 kcal / 8 g

<원산지 표시>

쌀(밥, 죽)	쇠고기	돼지고기	닭고기	김치	콩(두부류)	명태(동태)
국내 (친환경쌀)	한우 국내	국내	국내	배추 : 국내 고춧가루 : 국내	국내	국내
식육·어육 가공품	어묵 (오징어, 갈치, 명태)	훈제오리 (오리고기)	참치 (다랑어)	크래미 (오징어, 갈치, 명태)	너비아니	
	국내,수입	국내	원양산	국내,수입		

* 과천시립 누리봄 어린이집에서는 품무원 '푸드머스'와 씨제이'푸드넷'에서 **국내산 식재료**로 납품 받고 있습니다.

* (농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조 제 3항에 의거) 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 염소고기, 쌀, 배추김치(배추,고춧가루), 주꾸미, 다랑어, 콩(두부류,콩국수,콩비지), 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 양고기, 고등어, 갈치, 명태, 꽃게, 참조기, 오징어를 식자재로 사용하는 경우 원산지를 기재하여 공개하도록 합니다.

* 위 식단은 식품 구입 등 보육시설의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

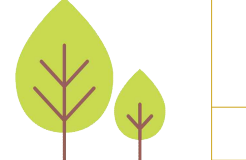
*알레르기 유발 식품 표시품목을 확인하고 알레르기반응을 보이는 해당식품 제한(알레르기 유발 식품 19종, 2020년부터 갓 추가)

①난류 ②유기농우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 조리사는 닭고기나 생선의 경우 뼈,가시에 유의하여 조리하고 교사들도 아동들이 뼈,가시에 주의하여 섭취 할 수 있도록 지도합니다.

10월 식단표 (1~2세)

구분	<알레르기 유발식품>			1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			바나나,유기농두유⑤	닭고기죽⑮	개 천 절 
점심	- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. “국 없는날” : 일품요리(금요일) 제공하는 날에 국물을 통한 나트륨 섭취를 줄이고자 ‘국 없는 날’을 운영합니다. ※ 연령발달에 따라 ‘0세 중 이유식 완료 단계’ 급식대상자에게 1~2세 식단을 제공할 수 있습니다.			잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 달걀간장소스구이⑤⑥⑮ 브로콜리양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 어묵양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨ 유기농요구르트② 사과잼샌드위치 유기농우유①②⑥	
오후간식				찐감자, 유기농결명자차		
열량/단백질				417 kcal / 18 g	441 kcal / 17 g	
구분	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	대체휴일 	(수제)당근스프②⑥	샤인머스켓,유기농우유②	동태현살생선죽⑤⑥	한 글 날 	단호박죽
점심		백미밥 호박맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 두부감자된장국⑤⑥ 임연수무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑩ 시금치달걀볶음①⑤ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		크래미채소주먹밥 ①⑤⑥⑧ 근대된장국⑤⑥ 김치⑨
오후간식		찐고구마, 배	채소수제비⑥	마구마구밤식빵, 유기농우유①②⑥		
열량/단백질		438 kcal / 15 g	434 kcal / 19 g	438 kcal / 16 g		275 kcal / 12 g
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 생일	17(토)
오전간식	오이스틱유기농글레이즈요거트②	현미씨리얼,유기농우유②	파프리카죽	버터링도넛유기농보리차①②⑥	굴	흑임자죽
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 달걀채소조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀양파국① 두부구이⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 숙음배추된장국⑤⑥ 쇠고기채소불고기 ⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ (수제)파프리카스프①⑤⑥⑮ ①⑤⑥ 들깨버섯볶음⑤ 백김치⑨	잔치국수⑤⑥ 미니채소튀김①⑤⑥ 김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티⑥⑫	돈육야채볶음밥, 유기농작두콩차⑤⑥⑩	파송송만둣국, 샤인머스켓⑤⑥⑩	저당고구마맛탕, 유기농옥수수차⑤	롤케이크, 유기농우유①②⑥	
열량/단백질	418 kcal / 18 g	462 kcal / 20 g	439 kcal / 17 g	453 kcal / 11 g	442 kcal / 16 g	280 kcal / 8 g
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식	미역죽⑤⑥	아욱죽⑤⑥	배,유기농우유②	단호박죽	바나나,유기농우유②	김자죽⑤⑥
점심	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 너비아니채소볶침 ⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 달걀파프리카볶음①⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	잡곡밥 숙주묵국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	백미밥 맑은순두부청국장⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	참치양배추덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 다진돈육감자조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	쇠고기가지밥*양념장 ⑤⑥⑩ 시금치맑은국 김치⑨
오후간식	쌀국수, 파인애플⑤⑥⑩	피자토스트, 유기농우유①②⑥	크래미부추전, 유기농보리차①⑤⑥⑧	꼬치어묵탕⑤⑥	단호박찜, 유기농메밀차③	
열량/단백질	424 kcal / 14 g	417 kcal / 17 g	420 kcal / 18 g	412 kcal / 20 g	429 kcal / 17 g	276 kcal / 10 g
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	배,유기농우유②	달걀죽①	그레인리씨리얼유기농우유②	녹두죽	샤인머스켓,유기농치즈②	오곡죽
점심	백미밥 두부새우살맑은국⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙음배추나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀부추맑은국⑤⑥⑮ 코다리양념찜⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 백김치⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은장국⑤⑥ (수제)돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 연근흑임자소스샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨	<국 없는 날> 짜장밥⑤⑥⑩ 물만두찜⑤⑥⑩ 무채들깨볶음⑤ 백김치⑨ 유기농요구르트② 딸기잼맘모스빵, 유기농우유①②⑥	크림스프②⑥ 식빵잼토스트①②⑥ 두유⑤
오후간식	고구마야채튀김, 유기농결명자차⑤⑥	청경채볶음우동⑤⑥	어묵떡볶이,유기농주스	유기농플레인요거트* 모듬도핑②		
열량/단백질	452 kcal / 26 g	433 kcal / 19 g	428 kcal / 18 g	420 kcal / 15 g	424 kcal / 17 g	269 kcal / 8 g

<원산지 표시>

쌀(밥, 죽)	쇠고기	돼지고기	닭고기	김치	콩(두부류)	명태(동태)
국내 (친환경쌀)	한우 국내	국내	국내	배추 : 국내 고춧가루 : 국내	국내	국내
식육·어육 가공품	어묵 (오징어, 갈치, 명태)	훈제오리 (오리고기)	참치 (다랑어)	크래미 (오징어, 갈치, 명태)		너비아니
	국내,수입	국내	원양산	국내,수입		돼지고기 쇠고기 국내산 국내산

* 과천시립 누리봄 어린이집에서는 품무원 '푸드머스'와 씨제이"푸드넷"에서 **국내산 식재료**로 납품 받고 있습니다.

* **(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조 제 3항에 의거)** 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 염소고기, 쌀, 배추김치(배추,고춧가루), 주꾸미, 다랑어, 콩(두부류,콩국수,콩비지), 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 양고기, 고등어, 갈치, 명태, 꽃게, 참조기, 오징어를 식자재로 사용하는 경우 원산지를 기재하여 공개하도록 합니다.

* 위 식단은 식품 구입 등 보육시설의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

*알레르기 유발 식품 표시품목을 확인하고 알레르기반응을 보이는 해당식품 제한(알레르기 유발 식품 19종, 2020년부터 갓 추가)

①난류 ②유기농우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 조리사는 닭고기나 생선의 경우 뼈,가시에 유의하여 조리하고 교사들도 아동들이 뼈,가시에 주의하여 섭취 할 수 있도록 지도합니다.

10월 식 단 표 (3~5세)

구분				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	<알레르기 유발식품>			바나나,유기농두유⑤	닭고기죽⑮	개 천 절
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. "국 없는날" : 일품요리(금요일) 제공하는 날에 국물을 통한 나트륨 섭취를 줄이고자 '국 없는 날'을 운영합니다.			잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 닭살간장소스구이⑤⑥⑮ 브로콜리양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 어묵양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨ 유기농요구르트② 사과잼샌드위치, 유기농우유①②⑥	
오후간식				찐감자, 유기농결명자차 641 kcal / 28 g	678 kcal / 26 g	
열량/단백질						
구분	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	대체휴일 	(수제)당근스프②⑥	샤인머스켓,유기농우유②	동태현살생선죽⑤⑥	한 글 날 	단호박죽
점심		백미밥 호박맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 두부감자된장국⑤⑥ 임연수무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑩ 시금치달걀볶음①⑤ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		크림치즈주먹밥 ①⑤⑥⑧ 근대된장국⑤⑥ 김치⑨
오후간식		찐고구마, 배 673 kcal / 23 g	채소수제비⑥ 668 kcal / 30 g	마구마구밤식빵, 유기농우유①②⑥ 673 kcal / 25 g		423 kcal / 19 g
열량/단백질						
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 생일	17(토)
오전간식	오아스티유기농글레인요거트②	현미씨리얼,유기농우유②	파프리카죽	버터링도넛유기농보리차①②⑥	굴	흑임자죽
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀양파국① 두부구이⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 숙음배추된장국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ (수제)파프리카스프② ①⑤⑥ 들깨버섯볶음⑤ 백김치⑨	잔치국수⑤⑥ 미니채소튀김①⑤⑥ 김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티⑥⑫	돈육야채볶음밥, 유기농작두콩차⑤⑥⑩	파송송만둣국, 샤인머스켓⑤⑥⑩	저당고구마맛탕, 유기농옥수수차⑤ 697 kcal / 17 g	롤케이크, 유기농우유①②⑥ 680 kcal / 24 g	
열량/단백질	630 kcal / 28 g	710 kcal / 30 g	676 kcal / 26 g	697 kcal / 17 g	680 kcal / 24 g	
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식	미역죽⑤⑥	아욱죽⑤⑥	배,유기농우유②	단호박죽	바나나,유기농우유②	김자죽⑤⑥
점심	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 달걀파프리카볶음①⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	잡곡밥 숙주묵국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	백미밥 맑은순두부청국장⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	참치양배추덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 다진돈육감자조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	쇠고기가지밥*양념장⑤⑥⑩ 시금치맑은국 김치⑨
오후간식	쌀국수, 파인애플⑤⑥⑩	피자토스트 유기농우유①②⑥ 652 kcal / 22 g	크래미부추전, 유기농보리차①⑤⑥⑧ 646 kcal / 27 g	꼬치어묵탕⑤⑥ 634 kcal / 31 g	단호박찐, 유기농메밀차③ 661 kcal / 26 g	
열량/단백질	652 kcal / 22 g	633 kcal / 26 g	646 kcal / 27 g	634 kcal / 31 g	661 kcal / 26 g	
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	배,유기농우유②	달걀죽①	그레인리씨리얼유기농우유②	녹두죽	샤인머스켓,유기농치즈②	오곡죽
점심	백미밥 두부새우살맑은국⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙음배추나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭살부추맑은국⑤⑥⑮ 코다리양념찜⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 백김치⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은장국⑤⑥ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 연근흑임자소스샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨ 유기농플레인요거트* 모듬도핑②	<국 없는 날> 짜장밥⑤⑥⑩ 물만두찜⑤⑥⑩ 무채들깨볶음⑤ 백김치⑨ 유기농요구르트② 딸기잼맘모스빵, 유기농우유①②⑥	크림스프②⑥ 식빵잼토스트①②⑥ 두유⑤
오후간식	고구마야채튀김, 유기농결명자차⑤⑥ 696 kcal / 25 g	청경채볶음우동⑤⑥ 666 kcal / 29 g	어묵떡볶이,유기농주스 659 kcal / 27 g	646 kcal / 23 g	652 kcal / 26 g	
열량/단백질	696 kcal / 25 g	666 kcal / 29 g	659 kcal / 27 g	646 kcal / 23 g	652 kcal / 26 g	

<원산지 표시>

쌀(밥, 죽)	쇠고기	돼지고기	닭고기	김치	콩(두부류)	명태(동태)
국내 (친환경쌀)	한우 국내	국내	국내	배추 : 국내 고춧가루 : 국내	국내	국내
식육·어육 가공품	어묵 (오징어, 갈치, 명태)	훈제오리 (오리고기)	참치 (다랑어)	크래미 (오징어, 갈치, 명태)	너비아니	
	국내, 수입	국내	원양산	국내, 수입	돼지고기 쇠고기	국내산 국내산

* 과천시립 누리봄 어린이집에서는 품무원 '푸드머스'와 씨제이'푸드넷'에서 **국내산 식재료**로 납품 받고 있습니다.

* **(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조 제 3항에 의거)** 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 염소고기, 쌀, 배추김치(배추, 고춧가루), 주꾸미, 다랑어, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 양고기, 고등어, 갈치, 명태, 꽃게, 참조기, 오징어를 식재료로 사용하는 경우 원산지를 기재하여 공개하도록 합니다.

* 위 식단은 식품 구입 등 보육시설의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

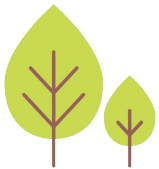
*알레르기 유발 식품 표시품목을 확인하고 알레르기반응을 보이는 해당식품 제한(알레르기 유발 식품 19종, 2020년부터 잣 추가)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 조리사는 닭고기나 생선의 경우 뼈,가시에 유의하여 조리하고 교사들도 아동들이 뼈,가시에 주의하여 섭취 할 수 있도록 지도합니다.

10월 저녁 식단표

구분	<알레르기 유발식품>			1(목)	2(금)
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 제철과일, 모듬과일컵 등 후식 제공을 원하는 경우 별도 감수 없이 기존 메뉴 제공 후 추가로 구성하여 식단을 이용하시기 바랍니다.			잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기채소불고기 ⑤⑥⑬ 김구이 깍두기⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 무생채 백김치⑨
열량/단백질				371 kcal / 16 g	368 kcal / 16 g
구분	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
저녁	대체육일 	백미밥 근대된장국⑤⑥ 미트볼채소조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 생선구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	한 글 날 
열량/단백질		390 kcal / 17 g	384 kcal / 15 g	360 kcal / 19 g	
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	백미밥 어묵순두부백탕⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 무채들깨국 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 채소닭갈비⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 호박맑은국 두부양념조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑮ 숙음배추나물 백김치⑨
열량/단백질	357 kcal / 17 g	349 kcal / 15 g	353 kcal / 20 g	361 kcal / 13 g	373 kcal / 17 g
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	잡곡밥 달걀팓국① 마파두부⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자무맑은국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 대구살양념조림⑤⑥ 파프리카유자청무침 깍두기⑨	백미밥 부추양파맑은국 오리고기주물럭⑤⑥ 숙주나물 백김치⑨	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	366 kcal / 15 g	350 kcal / 11 g	349 kcal / 16 g	350 kcal / 12 g	352 kcal / 21 g
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	백미밥 쇠고기배추국⑤⑥⑮ 참치채소볶음⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기양파구이⑤⑮ 미역새콤무침 백김치⑨	잡곡밥 흰살생선맑은국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑮ 유부된장국⑤⑥ 팽이버섯볶음⑤ 백김치⑨ 제철과일
열량/단백질	396 kcal / 25 g	356 kcal / 16 g	346 kcal / 12 g	388 kcal / 22 g	354 kcal / 15 g

<원산지 표시>													
쌀(밥, 죽, 누룽지)		쇠고기		돼지고기		김치		닭고기					
국내산		한우 국내산		국내산		배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산		국내산					
콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)		식육·어육 가공품											
		어묵 (오징어, 갈치, 명태)		참치 (다랑어)		훈제오리 (오리고기)		미트볼		너비아니			
		국내산		국내,수입		원양산		국내산		국내산			
						돼지고기 쇠고기		국내산 국내산		돼지고기 쇠고기		국내산 국내산	

* 과천시립 누리봄어린이집에서는 풀무원 '푸드머스'와 씨제이'푸드넷' 에서 **국내산 식재료**로 납품 받고 있습니다.

* **(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조 제 3항에 의거)** 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 염소고기, 쌀, 배추김치(배추, 고춧가루), 주꾸미, 다랑어, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 양고기, 고등어, 갈치, 명태, 꽃게, 참조기, 오징어를 식자재로 사용하는 경우 원산지를 기재하여 공개하도록 합니다.

* 위 식단은 식품 구입 등 보육시설의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

***알레르기 유발 식품 표시**
 품목을 확인하고 알레르기반응을 보이는 해당식품 제한(**알레르기 유발 식품 19종, 2020년부터 잔 추가**)
 ①난류 ②유기농우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
 - 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 조리사는 닭고기나 생선의 경우 뼈, 가시에 유의하여 조리하고 교사들도 아동들이 뼈, 가시에 주의하여 섭취 할 수 있도록 지도합니다.

<< 출처: 과천시급식관리지원센터 >>